

# Encore + de programmes !

---

Salut tout le monde :-)

Voici un fichier qui regroupe d'autres programmes de fitness sur 1 mois, téléchargeables gratuitement. (Ceux ci ont été concoctés avec amour et passion par certain(e)s d'entre vous et validés par mon oeil critique ^\_^ Ces programmes sont très complets.)

**- Programme #4 :**

On dit : ♥ Merci Mélanie ♥

Voici le lien vers le fichier pdf du programme à télécharger gratuitement : [Cliquer ici](#)

**- Programme #5 :**

On dit : ♥ Merci Aurore ♥

Voici le lien vers le fichier pdf du programme à télécharger gratuitement : [Cliquer ici](#)

**- Programme #6 :**

On dit : ♥ Merci Pauline ♥

Voici le lien vers le fichier pdf du programme à télécharger gratuitement : [Cliquer ici](#)

**- Programme #7 :**

Mon programme de REPRISE suite à 2 mois sans sport, après mon opération. Programme SANS IMPACT (pas de saut), idéal pour débutant, si vous sortez d'une opération ou d'une grosse crise de FLEMME : [Cliquer ici](#)

## !/\ Pour vous aider /\!

Voici le lien vers ma playlist "[Nul en Fitness](#)" qui répertorie des petites vidéos vous montrant comment biens réaliser les mouvements de fitness type squats, fentes, swings etc.

Et voilà, tu as terminé le programme ! Je te dis un grand bravo, tu peux être fier/fière de toi !

Maintenant tu dois avoir l'habitude de faire tes séances de fitness régulièrement et ça c'est super !

Maintenant tu as plusieurs possibilités :

- Tu peux commencer l'un de mes autres [programmes](#)
- Tu peux aller sur cette [playlist](#) et répartir ces 5 séances comme tu le souhaites sur ta semaine (je la mets à jour chaque lundi !)
- Ensuite si ces séances ne te conviennent pas, je t'invite à regarder ma playlist de fitness et choisir les séances que tu préfères via cette [playlist](#) (et fouine un peu, j'ai regroupé mes séances par playlists correspondant à des zones du corps spécifiques)